



スクールカウンセラー通信

新学期号 令和2年4月10日

杉並区立神明中学校 校長 山内清一
スクールカウンセラー 石川裕子

新型コロナウィルス対策による臨時休校でたいへんな新学期のスタートとなりましたが、新1年生の皆様、保護者様、ご入学おめでとうございます！はじめまして、神明中学校スクールカウンセラーの石川裕子と申します。どうぞよろしくお願ひ致します。新2年生、3年生の皆様、保護者様、ご進級おめでとうございます！引き続き、本年度もどうぞよろしくお願ひ致します。

保護者様へ

神明中学校の相談室では、毎週木曜日（原則）、スクールカウンセラーが、生徒の皆さんや保護者様のご相談を受け付けています。ご相談内容は、心の悩み、学習に関する事、お友達のこと、ご家庭でお困りのことなど、学校生活やお子様に関係することならなんでも大丈夫です。こんなことでと思わず、どうぞご遠慮なくご相談ください。

生徒の皆さんへ

木曜日に相談室は開いています。悩んだり困ったことがあったとき、相談に来てくださいね。お話を聞いて、一緒にどうしたらいいか考えたり、アドバイスもできると思います。誰かにしゃべるだけで、心が軽くなることもありますよ。例えば、お友達とうまくいかなくて困っている、学校に来るのがつらい、イライラすることが多い、お家で困っていることがある、などなど、なんでも大丈夫です。一人で悩まずに一緒に考えれば、きっと何かいい方法が見つかります！

お話したいときは、先生またはスクールカウンセラーに直接申し込んでくださいね。もちろん下記の電話への申し込みでもOKです。

5, 6月の相談室 スクールカウンセラー在室日（原則 木曜日）

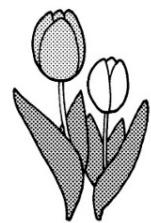
ご相談は、10時から4時半まで受け付けています。

5月 7日、14日、21日、28日

6月 4日、11日、18日、25日

ご相談は、直通電話03-5336-8658までお申し込みください。

木曜在室時以外は留守番電話になっておりますので、学年クラスお名前をお願いいたします。確認次第、折り返させていただきます。相談室は、2階の職員室の並びにあります。



§ 感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために

新型コロナウィルス感染症対策として、政府から緊急事態宣言が出され東京都では様々な取り組みが行われています。

楽しみにしていた学校に行けなくなったり、お友達やご家族で出かける予定がキャンセルになつてがっかりしたり、不安になっている子ども（大人も）は多いのではないでしょうか。

子どもたちは、自分や家族も病気になるのではないかと不安を抱き、いつもと異なる反応や行動がみられることがあるかもしれません。現在のような状況では、これらの反応・行動は一般的なことであることを知っておくことが大切です。

- 腹痛や頭痛などの身体症状、眠れない、眠りが浅い、途中で目が覚める、悪夢など
- ご飯の量が減った、食欲不振、または過食
- いつもよりイライラしたり、怒ったり、泣いたり、急に甘えてきたりする
- いつもよりこだわりが強くなる、何度も同じことを聞く
- 兄弟などとのもめごとやケンカが増えた

など、ここに書かれているものだけではなく、様々な形で心のSOSサインは出ることがあります。大人もたいへんな時ではありますが、いつもと違う感じがしたら、お子さんの気持ちをゆっくり聞く時間が持てるといよいです。不安に思っていることを聞いて、正確な情報をていねいに伝えたり、わからないことはごまかさずに今はわからないと伝え、後で一緒に調べたりできると大人も子どもも安心できると思います。

※ご参考までに：ノーベル賞学者の中山伸弥教授が、「中山伸弥による新型コロナウィルス情報発信」というサイトを開設してくださっています。新型コロナウィルスについてわかりやすく書かれています。各国の情勢、最新研究にもアクセスできます。

§ 対処法と日々の過ごし方

- ◆普段と変わらずできることは、可能な限り無理がない範囲で続ける
- ◆規則正しい生活（いつもと同じ時間に寝る、ご飯を食べるなどは安心感につながります）
- ◆日々の中に、小さな楽しみや、好きなことで、ほっとできる時間をつくる
- ◆体をケアし、リラックスする時間を作る（例：深呼吸、ストレッチ、手をぎゅっと握って開く、触られるのが嫌でなければ、お互いに背中をマッサージするなど）
- ◆不安な気持ちを否定しないで、まずは共感して気持ちを聞く（話して聞いてもらうだけで楽になるときもたくさんあります。解決策が見いだせないときは「聞きっぱなし」でいいのです）
- ◆テレビやネットで新型コロナウィルスに関する情報を見すぎない（情報媒体から離れる時間を定期的に作ってください）
- ◆できていないことに目を向けるのではなく「できていること」「自分ではあたりまえだとおもっていること」に目を向けて肯定する など

◎長期戦ですが、必ず終わりはきます！知恵を出し合って力を合わせてがんばりましょう！